ROMANTISMO NO NARCISISMO

Não é de hoje que os “protagonistas” são as pessoas que elevam sua autoestima em outro patamar. Mas quando isso se torna um problema?

Ponto a serem esclarecidos:

Ter autoestima, de forma resumida, é quando você dá valor a si próprio. É como você se enxerga quando não tem ninguém olhando. Na prática, ter autoestima é você saber seu valor sem depender de aplausos. Ser reconhecido pelo seu esforço é bom, mas não depender dele é essencial para não desmoronar se ele não vier. Você não depende da aprovação das pessoas para saber que está indo bem; basta apenas ver os resultados que suas ações estão lhe gerando. O famoso "colhendo o que plantou".

Outra coisa muito importante é aceitar as imperfeições. É aceitar que errar é normal e está tudo bem. Isso não te faz uma pessoa ruim; pelo contrário, mostra que está disposto a aprender com as “falhas” para não repeti-las no futuro. Reconhecer que não sabe de tudo, mas está disposto a ouvir, adquirir conhecimento e refletir sobre ele. Não esqueça que você é humano, acima de tudo.

Autoestima real	Narcisismo disfarçado
“Eu sou suficiente”	“Eu sou melhor que todos”
Assume erro e pede desculpa	Culpa os outros, nunca erra
Vibra com sucesso alheio	Sente inveja e diminui o outro
Quer crescer	Precisa provar que já é o melhor

Dito isso, autoestima e você estar do seu próprio lado. É ser sua casa, não sua cadeia.

A real é que ninguém tem autoestima 100% do tempo. Ela oscila. Tem dia que você se sente invencível, tem dia que o espelho é inimigo.

No geral, você se respeita?

Narcisismo se torna um problema quando a pessoa se engrandece demais, quando se acha superior e fica em busca de uma admiração constante. Onde qualquer crítica mínima vira um ataque pessoal à sua imagem. Com isso vem a falta de empatia, pois a pessoa não consegue se colocar no lugar do outro. Pessoas viram ferramentas. Isso acaba ocasionando a exploração: usa amigos, parceiro e família para benefício próprio, sem culpa.

A inveja também é comum, onde tudo vira uma competição e, com isso, vêm as relações descartáveis. A pessoa idealiza alguém, depois desvaloriza e descarta quando não serve mais. A raiva é um dos pontos mais perceptíveis em narcisistas. Reage com fúria desproporcional ou vingança quando o ego é ferido.

Por fim, confiança não humilha. Autocuidado não é descartar todo mundo. E ser "main character" não te dá direito de tratar os outros ao seu redor como "figurantes".

Autoestima é o antídoto, não o sinônimo. Até porque a autoestima real não grita; ela coloca você do seu próprio lado. É saber seu valor sem precisar de plateia, é aceitar os defeitos sem se odiar, é colocar limite sem culpa e vibrar com a vitória alheia sem se sentir menor.

Narcisismo exige tratamento especial. Autoestima pede respeito mútuo, acima de tudo, pois um quer ser valorizado e o outro exige ser deus do próprio culto.

No fim do dia, a diferença é simples: autoestima constrói pontes. Narcisismo constrói pedestais. E ninguém vive bem sozinho em cima de um pedestal.

Fontes de expiração.

Livros:
1°. Narcisismo: A Negação do Verdadeiro Self
Autor: Alexander Lowen

2°. Narcisismo Maligno e Abuso Psicológico
Autor: Miguel Luiz Santos de Lima

Frases sobre o tema.

1°.

“A maioria das pessoas está apaixonada por seu drama pessoal. Sua história pessoal é sua identidade. O ego dirige sua vida. Todo o seu senso de identidade está investido nele. Até mesmo sua busca por uma resposta —geralmente sem sucesso—, uma solução ou cura se torna parte do drama.”

(Eckhart Tolle)

2°

“Aquele que vive apenas para si mesmo está morto para os outros.”

(Publius Syrus)

Escrito por “lukiii”.